

CÓMO MANEJAR LA CULPA Y EL TEMOR

Muertos de miedo

Para el sábado 21 de julio de 2012

1 PREPARACIÓN

A. LA FUENTE

Isaías 44: 8 • «Pero, ¡ánimo, no tengan miedo! Yo así lo dije y lo anuncié desde hace mucho, y ustedes son mis testigos. ¿Hay acaso otro dios fuera de mí? No hay otro refugio; no conozco ninguno».

Lucas 1: 74 • «Vivir sin temor alguno, libres de nuestros enemigos, para servirle».

Filipenses 1: 14 • «Y al ver que estoy preso, la mayoría de los hermanos se han animado a anunciar el mensaje, sin miedo y con más confianza en el Señor».

1 Juan 4: 18 • «Donde hay amor no hay miedo. Al contrario, el amor perfecto echa fuera el miedo, pues el miedo supone el castigo. Por eso, si alguien tiene miedo, es que no ha llegado a amar perfectamente».

Romanos 8: 15 • «Pues ustedes no han recibido un espíritu de esclavitud que los lleve otra vez a tener miedo, sino el Espíritu que los hace hijos de Dios. Por este Espíritu nos dirigimos a Dios, diciendo: "¡Abbá! ¡Padre!"».

(Para citas adicionales, véase la GUÍA DEL ALUMNO).

«Con frecuencia visitaba a diversas familias y me dedicaba a orar con los que se sentían oprimidos por el temor y el abatimiento. Mi Dios contestaba mis oraciones, y sin ninguna excepción la bendición y la paz de Jesús descansaban sobre nosotros en respuesta a nuestras humildes peticiones, y los que habían experimentado desaliento recibían luz y esperanza que los llenaba de gozo (*Testimonios para la iglesia*, t. 1, p. 57).

Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA ®

B. ¿QUÉ DEBEMOS DECIR DE «CÓMO MANEJAR LA CULPA Y EL TEMOR»?

La culpa y el temor son dos de las emociones más devastadoras que uno puede experimentar. Estas emociones pueden llenar de tinieblas nuestra vida y desalentar nuestro crecimiento. Cuando estamos dominados por la culpa o el miedo, nos quedamos paralizados, y somos incapaces de dar un paso adelante en el camino de la vida. La gente necesita liberarse, sentir que la culpa y el miedo ya no ejercen el control sobre su vida. Esto es algo muy común entre los adolescentes, que necesitan desesperadamente crecer y seguir adelante. Están en una búsqueda constante de una vía de escape a esos sentimientos. Necesitan que se les reconforte. Necesitan oír que Dios está al control de la situación y, lo que es más importante, necesitan saber que junto con Dios, pueden ser de ayuda para que también otros se liberen de la culpa y el temor.

C. ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA LECCIÓN «CÓMO MANEJAR LA CULPA Y EL TEMOR»?

Como resultado de esta lección, nos gustaría que los alumnos fueran capaces de:

1. Entender los efectos que la culpa y el temor tienen sobre sus vidas.
2. Entender las causas de estas emociones.
3. Confiar plenamente en que Jesús puede librarlos de las culpas y los temores.

D. MATERIALES NECESARIOS

Inicio • (Actividad A) ocho tarjetas tipo ficha, papel y lápices; (Actividad B) hoja extraíble de las fobias, lápices, un pequeño premio.

Conexión • Biblias, lecciones del alumno.

Práctica • Cinco tarjetas tipo ficha para cada alumno, lápices o bolígrafos, una caja, una bolsa de basura.

2 INTRODUCCIÓN

A. ¿DÓNDE ESTÁBAMOS?

Dediquemos diez minutos, mientras los alumnos van llegando, para:

1. Preguntar qué versículo escogieron de la parte del día miércoles. Darles la oportunidad de decir sus versículos de memoria.
2. Dar la oportunidad a los estudiantes de que se «citen» a sí mismos, usando lo que escribieron en la parte del día lunes de la lección. No olvidemos preguntar si encontraron alguna cita que no reflejara el espíritu cristiano. Sin embargo, tenemos que recordarles que este tipo de citas no está presente en todas las lecciones.
3. Revisemos las respuestas que ellos y otros jóvenes dieron sobre el escenario hipotético del domingo. Analicemos la variedad de respuestas, y terminemos con los pensamientos de la sección «Qué debemos decir [...]» de la lección de maestros de la semana anterior.

Si el grupo es grande, pidamos a algunos adultos que nos ayuden a desarrollar esta sección con grupos más pequeños.

B. OTROS ELEMENTOS DE LA ESCUELA SABÁTICA

>> Servicio de canto.
>> Informes de proyectos de servicio.

3 INICIO

NOTA PARA LOS MAESTROS: Organicemos nuestro propio programa extrayendo opiniones de las categorías mencionadas más abajo (Inicio, Conexión, Práctica y Conclusión). No olvidemos, sin embargo, que es necesario que los estudiantes tengan la oportunidad de ser interactivos (participar activamente entre sí) y de estudiar directamente de la Palabra. En su debido momento comenzaremos con el estudio de la lección de la semana.

A. ACTIVIDAD INICIAL: ¿ESTAMOS DE ACUERDO O EN DESACUERDO?

Preparémonos • Dividamos a los alumnos en seis grupos. Si tenemos muy pocos alumnos para formar seis grupos, eliminemos algunas de las preguntas.

Alistémonos • Ubiquemos seis mesas en las que haya una tarjeta tipo ficha en cada una, con uno de los siguientes temas de discusión.

Mesa 1
Estamos en la montaña rusa de un parque de diversiones y de repente comenzamos a gritar cuando nuestro vagón alcanza la parte más alta a gran velocidad. Es un miedo sin sentido. Tenemos que tratar de ignorarlo o de reprimirlo.

Mesa 2
Nos pillaron escapándonos de la clase, y hay grandes posibilidades de que nos suspendan. Estamos asustados, y no es para menos.

Mesa 3
«Donde hay amor no hay miedo. Al contrario, el amor perfecto echa fuera el miedo, pues el miedo supone el castigo. Por eso, si alguien tiene miedo, es que no ha llegado a amar perfectamente».

Mesa 4
Se ha dado una alerta de tornado. Sabemos que la tormenta puede llegar hasta nuestra casa porque en el pasado han caído cerca de donde vivimos. Tenemos miedo. Este miedo es infantil. Debemos tratar de ignorarlo o de reprimirlo.

Mesa 5
«El Señor es mi luz y mi salvación, ¿de quién podré tener miedo?» (Salmo 27: 1). Según este texto, los cristianos no deberían tener miedo.

Mesa 6
«El miedo es bueno» —Ben Sharptom.

Iniciemos la actividad • Pidamos a los grupos que pasen por todas las mesas y que lean las tarjetas que hay en ellas. Cada vez que lean una tarjeta deben discutir lo que allí se afirma. Cada grupo hará una votación para decidir si están o no de acuerdo. Pidamos a cada grupo que lleve un registro de sus votos. Tras cada mini discusión, los grupos pasarán a la mesa siguiente, y así sucesivamente. Después que cada grupo haya visitado todas las mesas, sumemos los votos y analicemos los resultados con la clase.

Analicemos • Preguntemos: ¿Son relevantes para nosotros algunos de los miedos que discutimos? ¿Qué hace que algo nos dé miedo? ¿Qué temores solemos producirnos nosotros mismos? ¿Cómo respondemos ante el temor?

B. ACTIVIDAD INICIAL — LAS FOBIAS

Preparémonos • Hablemos de los miedos y de las diferentes fobias que existen. Preguntemos sobre algunos de los miedos que suele tener la gente (como el miedo a las alturas, a hablar en público, o cualquier otro).

Alistémonos • Dividamos la clase en grupos. Luego distribuyamos lápices y copias de la actividad de las fobias de la p. 31. Demos diez minutos a cada grupo para relacionar cada fobia con su respectivo miedo.

Iniciemos la actividad • Demos un pequeño premio al grupo que tenga más respuestas correctas.

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué miedos de los que aparecen enumerados en la hoja nos sorprendieron más? ¿Cómo puede haber personas que le tengan fobia a las cosas más absurdas o ridículas? ¿Por qué a veces dejamos que el miedo nos domine? ¿Cuál es el antídoto para el miedo?

C. ILUSTRACIÓN INICIAL

Narremos la siguiente historia con nuestras propias palabras:
Es el día final de las notas parciales de álgebra y Bob, de catorce años, está sudando a chorros. Siente que jamás va a entender esta materia. Por mucho que lo intenta, por mucho que escucha, por mucho que escribe, no puede. Pero ha llegado el momento de las notas parciales, y Bob está sentado en su puesto esperando que repartan los exámenes. Después de varios minutos que parecen horas, la maestra anuncia que le ha surgido un imprevisto y que no va a estar presente durante el examen. No va a haber supervisión pero, dice ella, confía en la honestidad de sus estudiantes. Bob se queda pasmado: ¡Parece una respuesta a su oración! Sus amigos sencillamente lo ayudarán con las respuestas. ¡Se ha salvado de tener que seguir estudiando álgebra durante el verano!
La semana siguiente Bob recibe su examen corregido y, como era de esperarse, está perfecto. Su maestra incluso lo felicita por sus progresos. Pero él siente algo raro. No puede dejar de pensar en lo que ha hecho. Este pensamiento crece y se convierte en una paranoia. ¿Y si alguien lo vio haciendo trampa y lo acusa? ¿Y si sus padres se enteran? Todas esas preguntas y el miedo se están convirtiendo en algo difícil de soportar. La culpa no lo deja en paz. Cada rato pasan por su mente todas las veces que sus padres le enseñaron que hay que ser honesto,

y las veces que prometió jamás hacer trampa.
Pero nada de lo que haga puede cambiar el pasado, y eso lo hace sentir peor.
Bob está en una encrucijada. Tiene dos opciones delante de sí: confesar que hizo trampa en el examen, o mantener la buena calificación y seguir sufriendo la culpa. ¿Qué debería hacer?

4 CONEXIÓN

A. LA CONEXIÓN CON EL REINO

Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:

Al igual que la culpa y el miedo, las emociones son muy antiguas. Podemos encontrar a personajes de la Biblia como Adán, Abraham, Jonás y muchos más que tuvieron que luchar con esta clase de sentimientos. Lo que hizo que estas personas fueran tan especiales fue la capacidad que tuvieron de vencer la culpa y el temor.

La culpa y el temor nos afectan a todos, y esto es un hecho. Lo que importa es la manera en que manejamos estas emociones y cómo las sometemos. Nuestra utilidad como agentes del reino de Dios se ve afectada por la manera en que lidiamos con la culpa y el temor. Una de las cosas más importantes de formar parte del reino es representar a Dios de la mejor manera posible mientras ganamos más ciudadanos para su reino. Pero esto puede ser algo bastante difícil de lograr si estamos dominados por el miedo. ¿Cómo puede un ser humano llegar a creer en un Dios omnisapiente y todopoderoso si los cristianos tienen miedo de proclamar a ese Dios? ¿Cómo puede alguien creer en un Dios perdonador si los cristianos están llenos de culpa y andan dando lástima? Todos somos agentes del reino de Dios. Esa es una afirmación fuerte que conlleva responsabilidades, como por ejemplo: ser los mejores cristianos posibles, personas que representen verdaderamente a Cristo.
En 1 Juan 4: 18 se nos ofrece una idea de cómo convergen todas estas ideas.

Pidamos a algunos voluntarios que busquen y lean las citas de la GUÍA DEL ALUMNO y las que se encuentran al principio de la GUÍA DEL MAESTRO. Después de que hayan leído todos los versículos, pidamos a los alumnos que nos digan qué consejos o información contienen estos textos que pueden ayudar a los ciudadanos del reino a manejar de manera diferente la culpa y el temor.

B. LA CONEXIÓN CON LA ILUSTRACIÓN DE LA LECCIÓN

Pidamos a alguien con anterioridad que lea o narre la historia correspondiente al día sábado en la lección, excepto el último párrafo.

Preguntemos: ¿Cuál creemos que era el problema de estas personas? (Tal vez estaban tan ensimismadas en sus vidas y sus emociones que nada podía conmoverlos, ni siquiera un homicidio).
Pidamos que la persona lea el último párrafo de la historia.

Preguntemos: ¿Por qué vivir con esta clase de emociones y actitudes es un obstáculo para llevar una vida efectiva como agentes del reino? (En el caso de Kitty Genovese, el temor evitó que las personas que presenciaron el ataque pudieran salvarla. El miedo a actuar que sentían esas personas le costó la vida).
¿Hay un tiempo para temer y un tiempo para no temer? (El hombre que atacó a Kitty tendría que haber sentido temor por causa de su pecado. Las personas que presenciaron el hecho no tendrían que haber sentido temor, y así habrían podido salvarle la vida).

C. LA CONEXIÓN CON LA VIDA

Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:
A lo largo de toda la Biblia hay situaciones en las que el temor y la culpa impidieron que las personas alcanzaran su máximo potencial. Todo comenzó con Adán, que se sintió tan culpable después de desobedecer a Dios que salió corriendo a esconderse de su presencia.
El miedo de ir a Nínive impidió que Jonás hiciera

lo que Dios le había encomendado. Más tarde, en el barco que se dirigía a Tarsis, se sintió culpable y responsable por la tormenta que los sorprendió en el medio del mar. Lo mismo sucede hoy en día. Aferrarnos a la culpa y al miedo resulta sumamente dañino para nuestro crecimiento como cristianos. Pidamos a los alumnos que busquen y lean **1 Juan 4: 18.**

Preguntemos: ¿Cómo se relacionan las ideas de amor, temor y de culpa?
Pidamos que busquen los textos bíblicos en las guías del alumno, o anotémoslos donde todos puedan verlos. Asignemos los textos a algunos voluntarios para que los lean en voz alta. Juntos, o en grupos pequeños, pidamos a los alumnos que presenten algunas situaciones potenciales en la vida de cualquier adolescente en la que cada promesa pueda llegar a adquirir un significado especial. Por ejemplo: **Juan 16: 33** podría tener un significado especial para alguien cuya familia se haya separado.

Si el tiempo lo permite, demos los siguientes versículos a los alumnos y hagamos una lista de todo lo que aprendan en relación con el perdón de Dios: **1 Juan 1: 9; Isaías 43: 25; Salmo 103: 11, 12; Hebreos 10: 17; Mateo 18: 21-35; 1 Corintios 13: 5; Romanos 8: 1-4.**

Analicemos • Preguntemos/Digamos: A lo largo de la historia, la gente ha usado las Escrituras para hallar paz en medio de las dificultades. Preguntemos: ¿Qué hace que algunos de estos versículos sean especiales para nosotros? Conocer las promesas bíblicas, aparte de saber que Dios está con nosotros en todo momento, puede resultar de gran ayuda, en especial cuando estamos lidiando con sentimientos de culpa y temor.

5 PRÁCTICA

A. ACTIVIDAD PRÁCTICA

Distribuyamos cinco tarjetas tipo ficha, así como lápices o bolígrafos para cada alumno. Pidámosles que escriban un miedo o una culpa (que no sea demasiado privada) en cada tarjeta y que escriban sus iniciales del otro lado de la tarjeta. Luego traigamos una caja u otro envase grande y pidamos que por turnos (o juntos) traten de meter sus tarjetas en la caja lanzándolas, sin doblarlas ni arrugarlas.

Cuando se acabe el tiempo, saquemos las tarjetas de la caja y contémoslas para ver quién es el ganador (no leamos las culpas o los temores en voz alta). Regresemos las tarjetas a sus dueños.

Digamos: Acabamos de aprender que para ser capaces de vencer los sentimientos de culpa y de miedo tenemos que hacer nuestras las promesas de la Biblia y confiar en que Dios las cumplirá. Leamos un versículo adicional: 1 Pedro 5: 7.

Después de leer el versículo, coloquemos todas las tarjetas en una bolsa de basura o piquémoslas, y hagamos una oración reclamando el cumplimiento de la promesa de **1 Pedro 5: 7**.

B. PREGUNTAS PRÁCTICAS

1. ¿Cuáles son algunos de nuestros temores?
2. ¿Cómo puede el miedo evitar que testifiquemos de manera efectiva de Jesús?
3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que el miedo puede impedir que logremos?
4. ¿En qué momento, si lo hay, es buena la culpa?
5. ¿Qué hace que nos sintamos culpables?
6. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que la gente suele lidiar con la culpa?

6 CONCLUSIÓN

RESUMEN

Concluyamos la clase con las siguientes ideas, expresadas con nuestras propias palabras:

En este momento deberíamos estar equipados con todas las herramientas que necesitamos para

enfrentar el ataque ocasional de la culpa y el miedo. Armados con el poder de la oración y la tranquilidad que nos brindan las Escrituras, estamos encaminados para llegar a manejar las alocadas emociones que la vida nos presenta. No obstante, no tenemos que olvidar que el arma más poderosa de todas las que tenemos se encuentra en la persona de Jesús. Cuando nos sintamos perdidos y solos, acudamos a él. Confiemos en que él arrancará de nosotros el miedo y nos liberará de la culpa.

Respuestas de la actividad de la página 31.

Ablutofobia, 18 (miedo a lavarnos o a bañarnos); Anablefobia, 7 (miedo a mirar para arriba); Araquibutirofobia, 14 (miedo a que la mantequilla de maní se nos quede pegada en el paladar); Aritmofobia, 5 (miedo a los números); Autodisomofobia, 19 (miedo a los malos olores corporales); Catisofobia, 8 (miedo a sentarnos); Francofobia, 9 (miedo a Francia o a la cultura francesa); Hipopotomonstrosesquipedaliofobia, 12 (miedo a las palabras largas); Homilofobia, 17 (miedo a los sermones); Hidrofobia, 20 (miedo al agua o a los líquidos); Koinonifobia, 2 (miedo a las habitaciones); Linonofobia, 6 (miedo a las cuerdas); Melofobia, 4 (miedo u odio hacia la música); Microfobia, 10 (miedo a las cosas pequeñas); Optofobia, 11 (miedo a abrir nuestros ojos); Fobofobia, 3 (miedo a las fobias); Tiranofobia, 16 (miedo a los tiranos); Venustrafobia, 1 (miedo a las mujeres hermosas); Xantofobia, 13 (miedo al color amarillo o a la palabra «amarillo»); Zeusofobia, 15 (miedo a Dios o a los dioses).

PARA LA LECCIÓN 3:
ESTA HOJA EXTRAÍBLE ES PARA LA ACTIVIDAD INICIAL

Según www.phobialist.com existen 530 fobias reconocidas en el mundo. Veamos si podemos emparejar el nombre de cada fobia con su significado. Coloquemos el número de las fobias que se dan a continuación al lado de su nombre oficial correspondiente.

Ablutofobia .... ☐

Anablefobia .... ☐

Araquibutirofobia .... ☐

Aritmofobia.......................... ☐

Autodisomofobia .... ☐

Catisofobia .... ☐

Francofobia.......................... ☐

Hipopotomonstrosesquipedaliofobia..... ☐

Homilofobia .... ☐

Hidrofobia.......................... ☐

Koinonifobia .... ☐

Linonofobia.......................... ☐

Melofobia .... ☐

Microfobia.......................... ☐

Optofobia .... ☐

Fobofobia .... ☐

Tiranofobia .... ☐

Venustrafobia.......................... ☐

Xantofobia .... ☐

Zeusofobia .... ☐

1. Miedo a las mujeres hermosas.
2. Miedo a las habitaciones.
3. Miedo a las fobias.
4. Miedo u odio a la música.
5. Miedo a los números.
6. Miedo a las cuerdas.
7. Miedo a mirar hacia arriba.
8. Miedo a sentarse.
9. Miedo a Francia o a la cultura francesa.
10. Miedo a las cosas pequeñas.
11. Miedo a abrir los ojos.
12. Miedo a las palabras largas.
13. Miedo al color amarillo o a la palabra «amarillo».
14. Miedo a que la mantequilla de maní u otra sustancia parecida se quede pegada al paladar.
15. Miedo a Dios o a los dioses.
16. Miedo a los tiranos.
17. Miedo a los sermones.
18. Miedo a lavarnos o a bañarnos.
19. Miedo a los malos olores corporales.
20. Miedo al agua.